El País - Mamas & Papas. 12 de diciembre de 2023

https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2023-12-12/pax-dettoni-fundadora-de-teatro-de-conciencia-cuando-gritas-a-un-nino-su-cerebro-detecta-la-amenaza-y-toda-su-energia-se-pone-en-modo-supervivencia.html

ACOSO ESCOLAR >

Pax Dettoni, fundadora de Teatro de Conciencia: “Cuando gritas a un niño, su cerebro detecta la amenaza y toda su energía se pone en modo supervivencia”

La antropóloga social y cultural es la propulsora del programa En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa, cuyo objetivo es prevenir y erradicar la violencia y el acoso escolar dentro de las aulas. Además, también forman a familias para mejorar la convivencia en el hogar lejos de la humillación

CAROLINA GARCÍA

Madrid - 12 DIC 2023 - 05:15 CET

Expresar las emociones a través de la improvisación teatral y solucionar así los conflictos en el aula y en el hogar. Con esta idea en la cabeza, Pax Dettoni Serrano (Vielha, Val d’Aran, 45 años) fundó el Teatro de Conciencia en 2010, una metodología teatral que personifica las emociones “haciendo visible lo invisible” y mostrando los conceptos básicos de la inteligencia emocional para la alfabetización emocional y el desarrollo de las habilidades socioemocionales de adultos, jóvenes y niños.

Dentro de este proyecto, en 2017, Dettoni fue la propulsora del programa de convivencia escolar En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa que, según explica, ha alcanzado ya más de 100 colegios en España (más de 85.000 personas) y que tiene como objetivo prevenir y erradicar la violencia y el acoso escolar dentro de las aulas. Este noviembre, Dettoni ha sido reconocida por este proyecto como Emprendedora Social Ashoka, una fundación pionera en el campo del emprendimiento social, que identifica y apoya a los principales emprendedores sociales desde 1980. "Este programa llega a todos los colectivos de la comunidad escolar: el alumnado, los maestros, el personal no docente de los centros y sus familias", explica la antropóloga social y cultural. Según cuenta, este proyecto se implementa en el ámbito del centro gracias a la formación que se recibe de los ponentes acreditados por la Asociación Teatro de Conciencia: "Ellos forman al profesorado, a las familias y al personal no docente. Sin embargo, el alumnado es formado por sus propios maestros o tutores con recursos específicos según sus edades (Infantil, Primaria, Secundaria o Educación Especial)". Por último, prosigue la experta, en este aprendizaje en cascada el alumnado formado prepara obras de teatro de conciencia que muestra a otros estudiantes de grados inferiores para compartirles lo aprendido.

Para Dettoni, el programa parte de la idea de que el motor de la violencia es, en gran parte, alimentado por la incapacidad de gestionar las emociones: "También por la incapacidad de empatizar, de ponerse en los zapatos de la otra persona para actuar en consecuencia. Y por la falta de competencias para resolver el conflicto de forma positiva". Por ello, este proyecto promueve una convivencia armónica basada en la igualdad humana, la justicia social y la paz, en la que no cabe la violencia, ni la explotación, ni la injusticia. "Resumiendo, primero se da un aprendizaje personal, y después una transformación social, en este caso dentro del propio centro escolar".

PREGUNTA. ¿Qué importancia tiene la educación emocional en la infancia? ¿Qué es la alfabetización emocional?

RESPUESTA. La alfabetización emocional es el proceso de enseñanza en el cual se aprende a leer y a escribir las emociones, dos acciones estrechamente asociadas al desarrollo personal y al de las habilidades sociales. Al igual que necesitamos aprender a leer y a escribir las palabras para comunicarnos con el exterior, es decir, con las otras personas, necesitamos también aprender a leer nuestras emociones y las de los demás para poder escribirlas, en aras de comunicarnos mejor con nuestro entorno y para convivir en paz. Con la alfabetización emocional aprendemos a identificar y gestionar nuestras emociones, desarrollar nuestra empatía activa y asertividad para llegar a resolver los conflictos de forma positiva y con acuerdos beneficiosos para todas las partes.

Ilustración de un ejemplo de representación teatral dentro del programa En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa.

P. ¿Cómo?

R. Primero, a través de la gestión de las emociones aprendemos a evitar que, ante situaciones que provocan frustración, rabia, miedo o tristeza, se produzcan conductas que agredan a otras personas o a nosotros mismos. Luego, gracias a la empatía activa, aprendemos no solo a ponernos en los zapatos de las otras personas, sino también a actuar en consecuencia. Con ella, se abre la puerta a la compasión y al perdón, tan necesarios cuando queremos cortar con la cadena de la violencia, donde todos somos víctimas y podemos todos también comportarnos como agresores, si no sanamos el dolor después de sentirlo. Por último, con la resolución positiva del conflicto aprendemos a usar la asertividad, la negociación para llegar a acuerdos justos y beneficiosos para ambas partes como forma de resolver los problemas que nos abordan en nuestra vida. Aprendemos una comunicación no violenta y una resolución también creativa de los conflictos.

P. Soy un árbol. ¿En qué consiste esta técnica y cómo puede ayudar a la convivencia en el aula?

R. La mayoría de los actos violentos que se comenten en el aula vienen impulsados por la emoción de la rabia; ella es rápida para secuestrar a adultos y a niños, para impulsarlos a hacer lo que ella quiere... En cuanto nos damos cuenta de que nos está secuestrando, o lo hace el miedo u otra emoción intensa, podemos liberarnos de sus cuerdas a través de la respiración consciente. Respirar conscientemente nos permitirá tener mayor gobernanza interior. Los niños de Primaria aprenden a respirar conscientemente mientras se convierten en su imaginación, y con la ayuda de su cuerpo, en árboles. Mientras levantan los brazos e inspiran se convierten en árboles cargados de manzanas rojas (rabia) y cuando bajan los árboles, y espiran, estas manzanas rojas caen al suelo y poco a poco se sienten más calmados.

P. ¿El teatro, la improvisación, facilita la expresión de emociones?

R. La personificación de las emociones propia de este tipo de teatro permite enseñar al alumnado cómo funciona el mundo interior en los seres humanos y expresarlas teatralmente para comprender la necesidad de aprender a gestionarlas. El alumnado crea sus propias obras en las que representa sus problemas, que se solucionan en la misma obra. Además, las dinámicas propias del juego teatral permiten que, tanto en el proceso creativo como en el momento de representar lo creado, el grupo desarrolle determinadas habilidades tales como la solidaridad, la ayuda al prójimo, el cooperativismo, la gratitud, la preocupación por un bien mayor a uno mismo (la obra de teatro en sí misma), la generosidad... Además, el grupo se cohesiona y mejora su convivencia después del proceso.

El grupo se cohesiona y mejora su convivencia (así como sus relaciones y vínculos) después del proceso teatral.

P. ¿Por qué es importante que los profesores manejen la asertividad a la hora de lidiar con el acoso escolar?

R. Si un profesor se muestra asertivo, quiere decir que previamente ha sabido identificar y gestionar sus emociones. Cosa que lo convierte en un óptimo modelo de educación emocional para su alumnado. Adicionalmente, si también se muestra empático será un excelente modelo. Prevenir el acoso escolar pasa también por dar modelos de gestión emocional, asertividad y escucha empática a la infancia: esto es responsabilidad del docente, pero también de la familia, del conserje, de la monitora de comedor, del político que se expresa en un Congreso....

P. ¿Cómo padres y madres cuáles son las consecuencias negativas de gritar a un hijo?

R. El grito activa todas nuestras alertas innatas de peligro. El corazón se acelera, se empieza a segregar adrenalina y las pupilas se dilatan. Se segrega cortisol, la hormona del estrés, que prepara para dar respuesta a ese peligro. Es una reacción que compartimos con las demás especies animales. La evidencia científica explica que los gritos activan un área del cerebro de los niños que impide que hagan eso que los padres están buscando. Cuando un chico recibe los gritos, el cerebro detecta una alerta de amenaza y desconecta su área pensante porque toda su energía vital se pone en modo supervivencia. Tiene solo tres posibles reacciones: huir (encerrarse física o mentalmente), luchar (tomar una actitud combativa, enfrentar al adulto y gritar más fuerte) o paralizarse. Crecer con niveles elevados de cortisol puede traer consecuencias a largo plazo. El estrés postraumático genera modificaciones estructurales y tiene repercusión en la conducta.

P. ¿Cómo pueden evitarlos los padres?

R. En cuanto te das cuenta de que la rabia te va a secuestrar y vas a lanzar el grito que ella quiere que lances para mostrar a todos que eres tú la que manda aquí, entonces para y hazte un árbol. Este sería el primer consejo. Luego, inspira, espira conscientemente de manera que logres calmarte, después, cuándo estés más calmada, pregúntate qué va a representar ese grito para tu hijo, para tu ambiente familiar... pregúntate si ese grito, realmente, va a lograr lo que quieres... y si así es, ¿a qué precio? Ahora ya sabes que gritar daña el cerebro de tu hijo... quizás no sea lo mejor para él/ella... Puedes decirte a ti misma que con la calma y el diálogo tendrás mejores resultados a la larga, sin dañar a nadie, date la oportunidad de experimentarlo... Después de este diálogo interior procedes a resolver la situación sin gritar. De esta forma, se establecen modelos de diálogo, reflexión, respeto y amabilidad en la relación con el menor. Y, no cabe duda, el niño tenderá a imitar a sus padres.